

Salade Tex Mex au Fritos, poulet et sauce chipotle

RECETTES - REPAS - SALADES - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5-7 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 livre de poulet haché
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. table de poudre de chili
- Sel et poivre
- 1 laitue Iceberg
- 1 ½ tasse de maïs égoutté
- 1 paquet de 285 grammes de tomates cerise, coupées en deux
- 1 ½ tasse de cheddar fort orange, râpé
- ¼ tasse de crème sûre
- 2 grosses poignées de Fritos régulier
- Coriandre fraîche, ciselé

Sauce :

- 1 à 3 piments chipotle, réduit en poudre selon votre tolérance aux mets épicés (perso, on en a mis 3 mais on mange très très épicé à la maison)
- 1 ¼ tasse de mayonnaise
- ¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. thé de poudre de chili
- ½ c. thé de sel
- Poivre au goût
- 1 c. table de mélange à trempette et vinaigrette Ranch de A Spice Affair

Ou

- ½ thé de poudre d'ail + 1 c. thé de persil séché + 1 c. thé de poudre d'oignon

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans un poêlon.
2. Ajouter le poulet haché et la poudre de chili.
3. Saler et poivrer au goût.
4. Faire cuire en prenant soin de défaire le poulet en petits morceaux.
5. Cuire jusqu'à ce que le tout soit légèrement doré environ 5-7 minutes à feu moyen-vif.
6. Retirer du feu et réserver.
7. Retirer le cœur de la laitue iceberg. Couper en fines tranches la laitue et la déposer dans un grand bol.
8. Ajouter le maïs, les tomates cerises et le fromage.
9. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
10. Mélanger au goût de la sauce chipotle dans la laitue. Personnellement, j'utilise la moitié de la sauce et l'autre moitié est conservée au frigo pour rehausser des sandwichs ou faire d'autres salades.
11. Ajouter le poulet et bien mélanger.
12. Ajouter la crème sûre et mélanger.
13. Ajouter les Fritos et la coriandre au moment de servir.